

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-21 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka drobiowa 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 300ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Zraz drobiowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), surówka z kapusty białej z marchewką 200g, Kompot owocowy 250ml, Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN), Kluski śląskie 200g, Podwieczerek: Serek wiejski 200g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 80g (MLEKO), Dżem 25g, Papryka konserwowa 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2270.83 kcal; Energia: 9508.70 kJ; Białko ogółem: 99.05 g; białko zwierzęce: 65.20 g; białko roślinne: 33.85 g; Tłuszcz: 78.34 g; Węglowodany ogółem: 321.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.10 g; Sód: 3948.46 mg; Potas: 3190.66 mg; Wapń: 949.05 mg; Fosfor: 1603.96 mg; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; suma cukrów prostych: 82.65 g; Woda: 1188.87 g; Popiół: 21.10 g;		
wtorek 2025-01-21 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa 50g, Pasta rybno-jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Zraz drobiowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Kluski śląskie 200g, Sałatka z buraczków 100g, Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek bez laktozy z ziołami 50g, Szynka piwna 50g, Papryka konserwowa 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 1937.93 kcal; Energia: 8075.94 kJ; Białko ogółem: 69.86 g; białko zwierzęce: 41.90 g; białko roślinne: 27.96 g; Tłuszcz: 81.82 g; Węglowodany ogółem: 249.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.22 g; Sód: 3430.23 mg; Potas: 2424.06 mg; Wapń: 484.62 mg; Fosfor: 1106.66 mg; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; suma cukrów prostych: 54.73 g; Woda: 703.08 g; Popiół: 15.39 g;		
wtorek 2025-01-21 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAŃCEJ		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybno-jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Szynka drobiowa 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Zraz drobiowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), surówka z kapusty białej z marchewką 200g, Kompot owocowy 250ml, Sos pieczeniowy jasny 100ml (GLUTEN), Kluski śląskie 200g, Podwieczerek: Serek wiejski 200g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Dżem 25g, Papryka konserwowa 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Twarożek z ziołami 80g (MLEKO), Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2275.33 kcal; Energia: 9489.69 kJ; Białko ogółem: 97.64 g; białko zwierzęce: 64.73 g; białko roślinne: 32.91 g; Tłuszcz: 83.19 g; Węglowodany ogółem: 310.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.96 g; Sód: 3649.74 mg; Potas: 3032.93 mg; Wapń: 917.32 mg; Fosfor: 1599.04 mg; Błonnik pokarmowy: 29.10 g; suma cukrów prostych: 80.13 g; Woda: 1163.45 g; Popiół: 19.54 g;		
środa 2025-01-22 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g, Serek kanapkowy 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bigos z kapusty kiszzonej i białej z kielbasą i łopatką wieprzową 350g (GLUTEN), Ziemniaki 150g, Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2279.79 kcal; Energia: 9468.85 kJ; Białko ogółem: 87.99 g; białko zwierzęce: 51.13 g; białko roślinne: 36.85 g; Tłuszcz: 91.34 g; Węglowodany ogółem: 310.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.96 g; Sód: 4453.33 mg; Potas: 4517.97 mg; Wapń: 881.32 mg; Fosfor: 1548.45 mg; Błonnik pokarmowy: 36.25 g; suma cukrów prostych: 60.68 g; Woda: 1531.82 g; Popiół: 22.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-22		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g, Serek kanapkowy 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet drobiowo-warzywny 120g, Ziemniaki 150g, Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 50g, Filet pieczony premium 50g (.), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 1770.63 kcal; Energia: 7414.88 kJ; Białko ogółem: 62.96 g; białko zwierzęce: 28.51 g; białko roślinne: 34.45 g; Tłuszcz: 56.43 g; Węglowodany ogółem: 273.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.75 g; Sód: 3150.81 mg; Potas: 3420.89 mg; Wapń: 590.82 mg; Fosfor: 1052.83 mg; Błonnik pokarmowy: 23.43 g; suma cukrów prostych: 40.33 g; Woda: 1125.84 g; Popiół: 15.79 g;		
środa 2025-01-22		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Szynka piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet drobiowo-warzywny 120g, Ziemniaki 150g, Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 50g, Filet pieczony premium 50g (.), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 1770.63 kcal; Energia: 7414.88 kJ; Białko ogółem: 62.96 g; białko zwierzęce: 28.51 g; białko roślinne: 34.45 g; Tłuszcz: 56.43 g; Węglowodany ogółem: 273.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.75 g; Sód: 3150.81 mg; Potas: 3420.89 mg; Wapń: 590.82 mg; Fosfor: 1052.83 mg; Błonnik pokarmowy: 23.43 g; suma cukrów prostych: 40.33 g; Woda: 1125.84 g; Popiół: 15.79 g;		
środa 2025-01-22		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Kawa zbożowa bez cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g, Serek kanapkowy 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet drobiowo-warzywny 120g, Ziemniaki 150g, Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml, Podwieczerek: Serek homogenizowany naturalny 150g,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 60g, Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 1860.26 kcal; Energia: 7790.19 kJ; Białko ogółem: 70.24 g; białko zwierzęce: 37.69 g; białko roślinne: 32.55 g; Tłuszcz: 65.76 g; Węglowodany ogółem: 284.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.74 g; Sód: 4086.97 mg; Potas: 4207.94 mg; Wapń: 722.88 mg; Fosfor: 1432.07 mg; Błonnik pokarmowy: 39.67 g; suma cukrów prostych: 58.18 g; Woda: 1487.21 g; Popiół: 20.49 g;		
środa 2025-01-22		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g, Serek kanapkowy 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet drobiowo-warzywny 120g, Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN), Ziemniaki 150g, Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczerek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 50g, Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 1891.82 kcal; Energia: 7927.26 kJ; Białko ogółem: 63.19 g; białko zwierzęce: 30.01 g; białko roślinne: 33.18 g; Tłuszcz: 59.28 g; Węglowodany ogółem: 305.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.99 g; Sód: 4090.22 mg; Potas: 3590.67 mg; Wapń: 679.06 mg; Fosfor: 1189.84 mg; Błonnik pokarmowy: 31.20 g; suma cukrów prostych: 49.65 g; Woda: 1300.99 g; Popiół: 18.88 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-22 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g , Serek kanapkowy b/laktozy 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet drobiowo-warzywny 120g , Ziemniaki 150g , Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek kiszony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 1865.71 kcal; Energia: 7738.50 kJ; Białko ogółem: 64.43 g; białko zwierzęce: 31.88 g; białko roślinne: 32.54 g; Tłuszcz: 62.71 g; Węglowodany ogółem: 288.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.75 g; Sód: 3624.31 mg; Potas: 3417.18 mg; Wapń: 603.52 mg; Fosfor: 1227.68 mg; Błonnik pokarmowy: 29.80 g; suma cukrów prostych: 53.11 g; Woda: 1083.95 g; Popiół: 17.23 g;		
środa 2025-01-22 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 50g , Serek kanapkowy 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bigos z kapusty kiszonej i białej z kielbasą i łopatką wieprzową 350g (GLUTEN), Ziemniaki 150g , Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek kiszony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2371.79 kcal; Energia: 9854.85 kJ; Białko ogółem: 88.79 g; białko zwierzęce: 51.13 g; białko roślinne: 37.65 g; Tłuszcz: 92.14 g; Węglowodany ogółem: 334.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.04 g; Sód: 4457.33 mg; Potas: 4785.97 mg; Wapń: 889.32 mg; Fosfor: 1566.45 mg; Błonnik pokarmowy: 40.25 g; suma cukrów prostych: 66.88 g; Woda: 1705.42 g; Popiół: 23.59 g;		
czwartek 2025-01-23 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Papryka 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Ziemniaki 150g , Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet mielony wieprzowy 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 150g , Kapusta kiszona gotowana 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Sałatka śledziowa z majonezem (śledź, ziemniak, jajko, ogórek) 80g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2931.37 kcal; Energia: 12228.63 kJ; Białko ogółem: 122.49 g; białko zwierzęce: 65.93 g; białko roślinne: 56.56 g; Tłuszcz: 102.77 g; Węglowodany ogółem: 421.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.89 g; Sód: 5247.57 mg; Potas: 6402.76 mg; Wapń: 840.35 mg; Fosfor: 2096.48 mg; Błonnik pokarmowy: 46.46 g; suma cukrów prostych: 50.62 g; Woda: 1537.53 g; Popiół: 32.29 g;		
czwartek 2025-01-23 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet mielony wieprzowy 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 150g , Dynia parowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2618.95 kcal; Energia: 10961.90 kJ; Białko ogółem: 114.42 g; białko zwierzęce: 75.25 g; białko roślinne: 39.17 g; Tłuszcz: 105.74 g; Węglowodany ogółem: 324.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.47 g; Sód: 3695.18 mg; Potas: 4293.48 mg; Wapń: 586.84 mg; Fosfor: 1612.09 mg; Błonnik pokarmowy: 23.98 g; suma cukrów prostych: 44.47 g; Woda: 1146.52 g; Popiół: 17.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-23 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet mielony wieprzowy 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 150g, Dynia parowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2618.95 kcal; Energia: 10961.90 kJ; Białko ogółem: 114.42 g; białko zwierzęce: 75.25 g; białko roślinne: 39.17 g; Tłuszcz: 105.74 g; Węglowodany ogółem: 324.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.47 g; Sód: 3695.18 mg; Potas: 4293.48 mg; Wapń: 586.84 mg; Fosfor: 1612.09 mg; Błonnik pokarmowy: 23.98 g; suma cukrów prostych: 44.47 g; Woda: 1146.52 g; Popiół: 17.69 g;		
czwartek 2025-01-23 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Papryka 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 200g,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet mielony wieprzowy 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 150g, Kapusta kiszona gotowana 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pieczywo crispy 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2915.57 kcal; Energia: 12197.65 kJ; Białko ogółem: 117.96 g; białko zwierzęce: 60.92 g; białko roślinne: 57.04 g; Tłuszcz: 101.34 g; Węglowodany ogółem: 431.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.37 g; Sód: 4003.80 mg; Potas: 6053.01 mg; Wapń: 727.06 mg; Fosfor: 1979.74 mg; Błonnik pokarmowy: 52.61 g; suma cukrów prostych: 70.87 g; Woda: 1523.18 g; Popiół: 26.45 g;		
czwartek 2025-01-23 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g, Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 200g,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet mielony wieprzowy 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 150g, Dynia parowana 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2653.85 kcal; Energia: 11116.16 kJ; Białko ogółem: 115.11 g; białko zwierzęce: 77.23 g; białko roślinne: 37.88 g; Tłuszcz: 95.82 g; Węglowodany ogółem: 363.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.23 g; Sód: 3516.82 mg; Potas: 4834.72 mg; Wapń: 810.32 mg; Fosfor: 1817.11 mg; Błonnik pokarmowy: 33.13 g; suma cukrów prostych: 58.62 g; Woda: 1414.13 g; Popiół: 20.21 g;		
czwartek 2025-01-23 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Papryka 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet mielony wieprzowy 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 150g, Dynia parowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Sałatka śledziowa z majonezem (śledź, ziemniak, jajko, ogórek) 80g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2748.82 kcal; Energia: 11467.94 kJ; Białko ogółem: 121.88 g; białko zwierzęce: 77.21 g; białko roślinne: 44.67 g; Tłuszcz: 120.30 g; Węglowodany ogółem: 329.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.94 g; Sód: 5064.61 mg; Potas: 4780.45 mg; Wapń: 937.32 mg; Fosfor: 2018.71 mg; Błonnik pokarmowy: 36.14 g; suma cukrów prostych: 34.91 g; Woda: 965.36 g; Popiół: 23.41 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-23 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Papryka 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 200g,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet mielony wieprzowy 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 150g, Kapusta kiszona gotowana 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, „ SELER, GORCZYCA), Sałatka śledziowa z majonezem (śledź, ziemniak, jajko, ogórek) 80g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2924.17 kcal; Energia: 12202.88 kJ; Białko ogółem: 122.91 g; białko zwierzęce: 69.53 g; białko roślinne: 53.38 g; Tłuszcz: 104.42 g; Węglowodany ogółem: 417.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.82 g; Sód: 4990.92 mg; Potas: 5791.31 mg; Wapń: 984.33 mg; Fosfor: 2093.60 mg; Błonnik pokarmowy: 47.34 g; suma cukrów prostych: 60.49 g; Woda: 1608.25 g; Popiół: 30.90 g;		
piątek 2025-01-24 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Szynka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet rybny z łososia z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Bukiet jarzyn 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze spiżarni 50g, Papryka 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2260.95 kcal; Energia: 9521.56 kJ; Białko ogółem: 95.48 g; białko zwierzęce: 53.60 g; białko roślinne: 41.88 g; Tłuszcz: 69.55 g; Węglowodany ogółem: 339.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.76 g; Sód: 2758.00 mg; Potas: 4826.44 mg; Wapń: 682.48 mg; Fosfor: 1598.58 mg; Błonnik pokarmowy: 33.94 g; suma cukrów prostych: 71.06 g; Woda: 1408.03 g; Popiół: 20.73 g;		
piątek 2025-01-24 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Szynka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet rybny z łososia z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 200g, Bukiet jarzyn 150g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2230.37 kcal; Energia: 9387.76 kJ; Białko ogółem: 104.00 g; białko zwierzęce: 59.42 g; białko roślinne: 44.58 g; Tłuszcz: 60.73 g; Węglowodany ogółem: 337.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.07 g; Sód: 2787.08 mg; Potas: 5168.14 mg; Wapń: 617.25 mg; Fosfor: 1573.05 mg; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; suma cukrów prostych: 68.24 g; Woda: 1508.47 g; Popiół: 21.74 g;		
piątek 2025-01-24 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Szynka drobiowa gotowana 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet rybny z łososia z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Bukiet jarzyn 150g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2171.97 kcal; Energia: 9143.51 kJ; Białko ogółem: 102.50 g; białko zwierzęce: 59.42 g; białko roślinne: 43.09 g; Tłuszcz: 60.65 g; Węglowodany ogółem: 323.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.06 g; Sód: 2684.53 mg; Potas: 4825.99 mg; Wapń: 612.58 mg; Fosfor: 1529.75 mg; Błonnik pokarmowy: 27.94 g; suma cukrów prostych: 67.86 g; Woda: 1447.14 g; Popiół: 20.77 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-24		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 50g , Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet rybny z łososia z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Bukiet jarzyn 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g ,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze spiżarni 50g , Papryka 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2108.39 kcal; Energia: 8671.57 kJ; Białko ogółem: 109.29 g; białko zwierzęce: 69.43 g; białko roślinne: 39.87 g; Tłuszcz: 70.91 g; Węglowodany ogółem: 293.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.14 g; Sód: 2496.00 mg; Potas: 5310.41 mg; Wapń: 668.54 mg; Fosfor: 1848.13 mg; Błonnik pokarmowy: 38.44 g; suma cukrów prostych: 48.06 g; Woda: 1437.94 g; Popiół: 21.52 g;		
piątek 2025-01-24		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Szynka drobiowa gotowana 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pulpet rybny z łososia z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Bukiet jarzyn 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze spiżarni 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2345.47 kcal; Energia: 9875.01 kJ; Białko ogółem: 109.50 g; białko zwierzęce: 66.52 g; białko roślinne: 42.99 g; Tłuszcz: 67.00 g; Węglowodany ogółem: 350.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.15 g; Sód: 2816.53 mg; Potas: 5122.99 mg; Wapń: 752.58 mg; Fosfor: 1757.25 mg; Błonnik pokarmowy: 33.29 g; suma cukrów prostych: 75.01 g; Woda: 1505.04 g; Popiół: 21.92 g;		
piątek 2025-01-24		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 50g , Ser żółty 50g (MLEKO), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet rybny z łososia z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Bukiet jarzyn 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze spiżarni 50g , Papryka 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2184.41 kcal; Energia: 9198.97 kJ; Białko ogółem: 98.52 g; białko zwierzęce: 63.11 g; białko roślinne: 35.42 g; Tłuszcz: 76.98 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.61 g; Sód: 2802.77 mg; Potas: 4466.05 mg; Wapń: 926.25 mg; Fosfor: 1674.50 mg; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; suma cukrów prostych: 58.95 g; Woda: 1256.07 g; Popiół: 20.56 g;		
piątek 2025-01-24		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAŃCEJ		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (SELER), Szynka drobiowa gotowana 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet rybny z łososia z pieca 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Kompot owocowy 250ml , Bukiet jarzyn 150g , Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Jajka gotowane kl. L 2szt (JAJA), Schab ze spiżarni 50g , Papryka 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2447.95 kcal; Energia: 10305.56 kJ; Białko ogółem: 103.98 g; białko zwierzęce: 59.20 g; białko roślinne: 44.78 g; Tłuszcz: 75.45 g; Węglowodany ogółem: 364.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.80 g; Sód: 2824.00 mg; Potas: 4964.44 mg; Wapń: 756.48 mg; Fosfor: 1722.58 mg; Błonnik pokarmowy: 34.64 g; suma cukrów prostych: 75.06 g; Woda: 1467.43 g; Popiół: 21.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-25		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g , Ketchup 17g 1szt , Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek kiszony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka 200g (GLUTEN, SELER), Ryż biały 150g , Sałatka z buraczków 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Rzodkiew biała 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2091.38 kcal; Energia: 8757.33 kJ; Białko ogółem: 76.22 g; białko zwierzęce: 46.41 g; białko roślinne: 29.81 g; Tłuszcz: 72.84 g; Węglowodany ogółem: 307.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.49 g; Sód: 3911.02 mg; Potas: 2625.65 mg; Wapń: 821.03 mg; Fosfor: 1358.10 mg; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; suma cukrów prostych: 80.27 g; Woda: 875.04 g; Popiół: 18.78 g;		
sobota 2025-01-25		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g , Ketchup 17g 1szt , Połędwica premium 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka 200g (GLUTEN, SELER), Ryż biały 150g , Sałatka z buraczków 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2060.60 kcal; Energia: 8624.23 kJ; Białko ogółem: 73.19 g; białko zwierzęce: 38.83 g; białko roślinne: 34.36 g; Tłuszcz: 67.88 g; Węglowodany ogółem: 308.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.75 g; Sód: 2705.27 mg; Potas: 2762.93 mg; Wapń: 569.28 mg; Fosfor: 1127.65 mg; Błonnik pokarmowy: 22.54 g; suma cukrów prostych: 76.21 g; Woda: 941.50 g; Popiół: 15.52 g;		
sobota 2025-01-25		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g , Ketchup 17g 1szt , Połędwica premium 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka 200g (GLUTEN, SELER), Ryż biały 150g , Sałatka z buraczków 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2060.60 kcal; Energia: 8624.23 kJ; Białko ogółem: 73.19 g; białko zwierzęce: 38.83 g; białko roślinne: 34.36 g; Tłuszcz: 67.88 g; Węglowodany ogółem: 308.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.75 g; Sód: 2705.27 mg; Potas: 2762.93 mg; Wapń: 569.28 mg; Fosfor: 1127.65 mg; Błonnik pokarmowy: 22.54 g; suma cukrów prostych: 76.21 g; Woda: 941.50 g; Popiół: 15.52 g;		
sobota 2025-01-25		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g , Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek kiszony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 200g ,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka 200g (GLUTEN, SELER), Ryż brązowy 150g , Sałatka z buraczków 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt ,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Szynka piastowska 50g , Rzodkiew biała 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Fit rolls 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1871.34 kcal; Energia: 7825.60 kJ; Białko ogółem: 71.71 g; białko zwierzęce: 44.88 g; białko roślinne: 26.83 g; Tłuszcz: 73.54 g; Węglowodany ogółem: 259.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.29 g; Sód: 3338.50 mg; Potas: 3016.12 mg; Wapń: 838.17 mg; Fosfor: 1330.10 mg; Błonnik pokarmowy: 30.73 g; suma cukrów prostych: 79.31 g; Woda: 1027.99 g; Popiół: 18.04 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-25 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Polędwica premium 20g, Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pomarańcza 200g,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka 200g (GLUTEN, SELER), Ryż biały 150g, Sałatka z buraczków 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Szyunka piastowska 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2176.18 kcal; Energia: 9111.73 kJ; Białko ogółem: 76.14 g; białko zwierzęce: 44.43 g; białko roślinne: 31.71 g; Tłuszcz: 70.16 g; Węglowodany ogółem: 338.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.68 g; Sód: 3784.42 mg; Potas: 3154.05 mg; Wapń: 859.63 mg; Fosfor: 1397.90 mg; Błonnik pokarmowy: 31.39 g; suma cukrów prostych: 95.45 g; Woda: 1125.96 g; Popiół: 19.84 g;		
sobota 2025-01-25 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Polędwica premium 50g, Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka 200g (GLUTEN, SELER), Ryż biały 150g, Sałatka z buraczków 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Szyunka piastowska 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt,
Wartości odżywcze: Energia: 1930.45 kcal; Energia: 8083.35 kJ; Białko ogółem: 61.49 g; białko zwierzęce: 32.55 g; białko roślinne: 28.94 g; Tłuszcz: 73.62 g; Węglowodany ogółem: 278.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.14 g; Sód: 3071.26 mg; Potas: 2415.14 mg; Wapń: 482.60 mg; Fosfor: 1042.79 mg; Błonnik pokarmowy: 25.10 g; suma cukrów prostych: 65.98 g; Woda: 697.13 g; Popiół: 15.49 g;		
sobota 2025-01-25 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAŃCEJ		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pomarańcza 200g,	Zupa grysikowa z zieleciną 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka 200g (GLUTEN, SELER), Ryż biały 150g, Sałatka z buraczków 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Szyunka piastowska 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 14g 2szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2239.38 kcal; Energia: 9376.33 kJ; Białko ogółem: 81.72 g; białko zwierzęce: 50.01 g; białko roślinne: 31.71 g; Tłuszcz: 74.74 g; Węglowodany ogółem: 338.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.41 g; Sód: 3964.02 mg; Potas: 3170.65 mg; Wapń: 1021.03 mg; Fosfor: 1501.10 mg; Błonnik pokarmowy: 31.39 g; suma cukrów prostych: 95.47 g; Woda: 1134.94 g; Popiół: 20.68 g;		
niedziela 2025-01-26 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g, Polędwica sopocka 20g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Kakao 250ml (MLEKO),	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g, Ziemniaki 150g, Marchewka z groszkiem oprószana 200g (GLUTEN, STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałata rybna 50g, Szyunka drobiowa 50g, Papryka konserwowa 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2243.93 kcal; Energia: 9403.30 kJ; Białko ogółem: 86.60 g; białko zwierzęce: 55.62 g; białko roślinne: 30.98 g; Tłuszcz: 108.17 g; Węglowodany ogółem: 260.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.39 g; Sód: 2176.79 mg; Potas: 3503.53 mg; Wapń: 624.18 mg; Fosfor: 1435.30 mg; Błonnik pokarmowy: 29.75 g; suma cukrów prostych: 40.88 g; Woda: 1095.50 g; Popiół: 15.82 g;		
niedziela 2025-01-26 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Polędwica sopocka 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Kakao 250ml (MLEKO),	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka gotowana 260g, Ziemniaki 150g, Marchew oprószana 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałata rybna 50g, Polędwica premium 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 1840.46 kcal; Energia: 7709.43 kJ; Białko ogółem: 90.78 g; białko zwierzęce: 60.02 g; białko roślinne: 30.76 g; Tłuszcz: 65.33 g; Węglowodany ogółem: 243.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.06 g; Sód: 1779.99 mg; Potas: 3803.00 mg; Wapń: 495.89 mg; Fosfor: 1314.04 mg; Błonnik pokarmowy: 22.95 g; suma cukrów prostych: 34.46 g; Woda: 1178.88 g; Popiół: 14.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-26 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Polędwica sopocka 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Kakao 250ml (MLEKO),	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka gotowana 260g, Ziemniaki 150g, Marchew oprószana 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml, Udko kurczaka parowane 260g (GLUTEN),	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g, Polędwica premium 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2360.75 kcal; Energia: 9891.99 kJ; Białko ogółem: 139.31 g; białko zwierzęce: 108.55 g; białko roślinne: 30.76 g; Tłuszcz: 102.02 g; Węglowodany ogółem: 243.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.90 g; Sód: 2025.54 mg; Potas: 4669.67 mg; Wapń: 521.89 mg; Fosfor: 1880.26 mg; Błonnik pokarmowy: 22.95 g; suma cukrów prostych: 34.46 g; Woda: 1386.88 g; Popiół: 17.54 g;		
niedziela 2025-01-26 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g, Polędwica sopocka 20g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pieczywo crispy 1szt,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g, Ziemniaki 150g, Marchewka z groszkiem oprószana 200g (GLUTEN, STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g, Szyńka drobiowa 50g, Papryka konserwowa 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2848.28 kcal; Energia: 11923.11 kJ; Białko ogółem: 95.55 g; białko zwierzęce: 53.96 g; białko roślinne: 41.60 g; Tłuszcz: 130.39 g; Węglowodany ogółem: 356.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.59 g; Sód: 2484.93 mg; Potas: 4023.49 mg; Wapń: 582.99 mg; Fosfor: 1568.68 mg; Błonnik pokarmowy: 34.28 g; suma cukrów prostych: 77.08 g; Woda: 1104.82 g; Popiół: 17.78 g;		
niedziela 2025-01-26 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Polędwica sopocka 50g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka gotowana 260g, Ziemniaki 150g, Marchewka z groszkiem oprószana 200g (GLUTEN, STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g, Polędwica premium 50g, Papryka konserwowa 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2435.03 kcal; Energia: 10206.35 kJ; Białko ogółem: 104.79 g; białko zwierzęce: 62.02 g; białko roślinne: 42.78 g; Tłuszcz: 93.95 g; Węglowodany ogółem: 331.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.53 g; Sód: 2007.77 mg; Potas: 4266.93 mg; Wapń: 659.07 mg; Fosfor: 1895.95 mg; Błonnik pokarmowy: 40.45 g; suma cukrów prostych: 48.58 g; Woda: 1217.93 g; Popiół: 17.51 g;		
niedziela 2025-01-26 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy b/laktozy 50g, Polędwica sopocka 20g, Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka pieczona 260g, Ziemniaki 150g, Marchewka z groszkiem oprószana 200g (GLUTEN, STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g, Polędwica premium 50g, Papryka konserwowa 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 1797.44 kcal; Energia: 7531.91 kJ; Białko ogółem: 72.17 g; białko zwierzęce: 41.22 g; białko roślinne: 30.95 g; Tłuszcz: 68.04 g; Węglowodany ogółem: 252.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.55 g; Sód: 1730.47 mg; Potas: 3282.81 mg; Wapń: 439.03 mg; Fosfor: 1218.18 mg; Błonnik pokarmowy: 29.75 g; suma cukrów prostych: 32.31 g; Woda: 912.68 g; Popiół: 13.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-26 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ		
Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g , Polędwica sopocka 20g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Czwartka kurczaka pieczona 260g , Ziemniaki 150g , Marchewka z groszkiem oprószana 200g (GLUTEN, STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 50g , Szynka drobiowa 50g , Papryka konserwowa 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelek 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2657.93 kcal; Energia: 11138.30 kJ; Białko ogółem: 98.40 g; białko zwierzęce: 55.62 g; białko roślinne: 42.78 g; Tłuszcz: 120.97 g; Węglowodany ogółem: 333.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.73 g; Sód: 2319.79 mg; Potas: 4036.53 mg; Wapń: 705.18 mg; Fosfor: 1825.30 mg; Błonnik pokarmowy: 40.45 g; suma cukrów prostych: 50.68 g; Woda: 1195.60 g; Popiół: 18.02 g;		
poniedziałek 2025-01-27 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Sos boloński 120g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUTEN, JAJA), Surówka z kapusty białej z zieleciną 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Sos boloński 120g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2330.76 kcal; Energia: 9963.21 kJ; Białko ogółem: 96.27 g; białko zwierzęce: 57.67 g; białko roślinne: 38.61 g; Tłuszcz: 86.20 g; Węglowodany ogółem: 317.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.92 g; Sód: 4613.33 mg; Potas: 3524.49 mg; Wapń: 870.64 mg; Fosfor: 1474.20 mg; Błonnik pokarmowy: 32.48 g; suma cukrów prostych: 72.10 g; Woda: 1184.52 g; Popiół: 22.80 g;		
poniedziałek 2025-01-27 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Sos boloński 120g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUTEN, JAJA), Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Sos boloński 120g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2129.70 kcal; Energia: 9121.59 kJ; Białko ogółem: 91.58 g; białko zwierzęce: 51.02 g; białko roślinne: 40.56 g; Tłuszcz: 67.69 g; Węglowodany ogółem: 303.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.55 g; Sód: 3335.54 mg; Potas: 3047.95 mg; Wapń: 623.47 mg; Fosfor: 1252.61 mg; Błonnik pokarmowy: 22.56 g; suma cukrów prostych: 65.91 g; Woda: 1030.71 g; Popiół: 17.64 g;		
poniedziałek 2025-01-27 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Szynka drobiowa gotowana 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Sos boloński 120g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUTEN, JAJA), Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Sos boloński 120g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2129.70 kcal; Energia: 9121.59 kJ; Białko ogółem: 91.58 g; białko zwierzęce: 51.02 g; białko roślinne: 40.56 g; Tłuszcz: 67.69 g; Węglowodany ogółem: 303.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.55 g; Sód: 3335.54 mg; Potas: 3047.95 mg; Wapń: 623.47 mg; Fosfor: 1252.61 mg; Błonnik pokarmowy: 22.56 g; suma cukrów prostych: 65.91 g; Woda: 1030.71 g; Popiół: 17.64 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-27		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 200g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Sos boloński 120g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUTEN, JAJA), Surówka z kapusty białej z zieleniną 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt ,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Sos boloński 120g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2371.99 kcal; Energia: 9925.83 kJ; Białko ogółem: 97.07 g; białko zwierzęce: 57.24 g; białko roślinne: 39.83 g; Tłuszcz: 87.25 g; Węglowodany ogółem: 334.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.76 g; Sód: 4323.01 mg; Potas: 4273.61 mg; Wapń: 810.80 mg; Fosfor: 1600.53 mg; Błonnik pokarmowy: 37.83 g; suma cukrów prostych: 72.24 g; Woda: 1283.99 g; Popiół: 23.58 g;		
poniedziałek 2025-01-27		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 200g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Sos boloński 120g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUTEN, JAJA), Brokuły parowane 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Sos boloński 120g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2498.65 kcal; Energia: 10671.84 kJ; Białko ogółem: 101.78 g; białko zwierzęce: 61.43 g; białko roślinne: 40.35 g; Tłuszcz: 82.28 g; Węglowodany ogółem: 360.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.87 g; Sód: 4306.32 mg; Potas: 3986.83 mg; Wapń: 834.84 mg; Fosfor: 1556.01 mg; Błonnik pokarmowy: 30.35 g; suma cukrów prostych: 96.33 g; Woda: 1281.40 g; Popiół: 22.73 g;		
poniedziałek 2025-01-27		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyunka drobiowa gotowana 50g , Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Sos boloński 120g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUTEN, JAJA), Surówka z kapusty białej z zieleniną 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek bez laktozy z ziołami 50g , Schab ze spiżarni 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Sos boloński 120g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2053.49 kcal; Energia: 8802.43 kJ; Białko ogółem: 71.88 g; białko zwierzęce: 35.75 g; białko roślinne: 36.13 g; Tłuszcz: 78.30 g; Węglowodany ogółem: 287.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.42 g; Sód: 4162.62 mg; Potas: 2866.11 mg; Wapń: 603.80 mg; Fosfor: 1093.93 mg; Błonnik pokarmowy: 28.58 g; suma cukrów prostych: 57.51 g; Woda: 922.64 g; Popiół: 19.53 g;		
poniedziałek 2025-01-27		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIĄCEJ		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g , Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 200g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Sos boloński 120g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUTEN, JAJA), Surówka z kapusty białej z zieleniną 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Sos boloński 120g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2589.87 kcal; Energia: 11048.81 kJ; Białko ogółem: 101.49 g; białko zwierzęce: 61.43 g; białko roślinne: 40.06 g; Tłuszcz: 88.83 g; Węglowodany ogółem: 371.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.35 g; Sód: 4620.72 mg; Potas: 4068.97 mg; Wapń: 922.55 mg; Fosfor: 1553.03 mg; Błonnik pokarmowy: 33.26 g; suma cukrów prostych: 97.26 g; Woda: 1361.59 g; Popiół: 24.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-29		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi z ziemniakami i serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g, Filet pieczony premium 50g (.), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2080.18 kcal; Energia: 8712.24 kJ; Białko ogółem: 86.32 g; białko zwierzęce: 43.60 g; białko roślinne: 42.73 g; Tłuszcz: 68.86 g; Węglowodany ogółem: 302.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.97 g; Sód: 1946.21 mg; Potas: 3509.56 mg; Wapń: 651.88 mg; Fosfor: 1273.95 mg; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; suma cukrów prostych: 42.53 g; Woda: 1163.15 g; Popiół: 12.89 g;		
środa 2025-01-29		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi z ziemniakami i serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g, Filet pieczony premium 50g (.), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2080.18 kcal; Energia: 8712.24 kJ; Białko ogółem: 86.32 g; białko zwierzęce: 43.60 g; białko roślinne: 42.73 g; Tłuszcz: 68.86 g; Węglowodany ogółem: 302.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.97 g; Sód: 1946.21 mg; Potas: 3509.56 mg; Wapń: 651.88 mg; Fosfor: 1273.95 mg; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; suma cukrów prostych: 42.53 g; Woda: 1163.15 g; Popiół: 12.89 g;		
środa 2025-01-29		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka piastowska 50g, Rzodkiew biała 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Jajka sadzone 2szt, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200g, Ziemniaki 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g, Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek zielony 80g, Jajka sadzone 2szt, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2240.34 kcal; Energia: 9378.21 kJ; Białko ogółem: 99.18 g; białko zwierzęce: 62.60 g; białko roślinne: 36.58 g; Tłuszcz: 100.13 g; Węglowodany ogółem: 274.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.86 g; Sód: 3243.38 mg; Potas: 4787.80 mg; Wapń: 837.21 mg; Fosfor: 1847.97 mg; Błonnik pokarmowy: 39.66 g; suma cukrów prostych: 46.57 g; Woda: 1558.77 g; Popiół: 21.26 g;		
środa 2025-01-29		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka piastowska 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi z ziemniakami i serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Marchewka gotowana 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g, Filet pieczony premium 50g (.), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2154.18 kcal; Energia: 9028.24 kJ; Białko ogółem: 85.12 g; białko zwierzęce: 45.60 g; białko roślinne: 39.53 g; Tłuszcz: 70.26 g; Węglowodany ogółem: 329.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.11 g; Sód: 2038.21 mg; Potas: 3989.56 mg; Wapń: 747.88 mg; Fosfor: 1429.95 mg; Błonnik pokarmowy: 36.31 g; suma cukrów prostych: 52.93 g; Woda: 1334.75 g; Popiół: 14.09 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-29		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka b/laktozy plaster 50g , Szynka piastowska 50g , Rzodkiew biała 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Jajka sadzone 2szt , Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200g , Ziemniaki 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 50g (MLEKO), Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 1981.64 kcal; Energia: 8298.41 kJ; Białko ogółem: 79.34 g; białko zwierzęce: 42.82 g; białko roślinne: 36.52 g; Tłuszcz: 80.32 g; Węglowodany ogółem: 267.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.94 g; Sód: 3467.75 mg; Potas: 3771.59 mg; Wapń: 1038.76 mg; Fosfor: 1592.09 mg; Błonnik pokarmowy: 33.42 g; suma cukrów prostych: 36.27 g; Woda: 997.68 g; Popiół: 19.97 g;		
środa 2025-01-29		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAŃCEJ		
Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka piastowska 50g , Rzodkiew biała 80g , Sałata 20g , II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Pierogi z ziemniakami i serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 50g , Filet pieczony premium 50g (.), Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2275.14 kcal; Energia: 9533.16 kJ; Białko ogółem: 88.53 g; białko zwierzęce: 45.80 g; białko roślinne: 42.73 g; Tłuszcz: 79.99 g; Węglowodany ogółem: 336.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.72 g; Sód: 2755.13 mg; Potas: 3901.75 mg; Wapń: 838.60 mg; Fosfor: 1553.18 mg; Błonnik pokarmowy: 38.08 g; suma cukrów prostych: 51.95 g; Woda: 1297.74 g; Popiół: 17.87 g;		
czwartek 2025-01-30		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 50g , Ogórek konserwowy 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Filet z kurczaka gotowany 120g , Sos śmietanowy 80ml , Kasza jęczmienna 150g , Surówka z kapusty czerwonej 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z czerwonej fasoli 50g (S02, STRĄCZKI), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Sałatka jarzynowa z jogurtem 70g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, S02, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2600.51 kcal; Energia: 10848.78 kJ; Białko ogółem: 141.89 g; białko zwierzęce: 103.93 g; białko roślinne: 37.95 g; Tłuszcz: 95.95 g; Węglowodany ogółem: 320.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.97 g; Sód: 4186.23 mg; Potas: 4411.49 mg; Wapń: 666.44 mg; Fosfor: 2053.59 mg; Błonnik pokarmowy: 30.64 g; suma cukrów prostych: 43.71 g; Woda: 1130.56 g; Popiół: 20.14 g;		
czwartek 2025-01-30		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paprykarz 50g , Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Filet z kurczaka gotowany 120g , Sos śmietanowy 80ml , Kasza jęczmienna 150g , Szpinak gotowany 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g , Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2428.01 kcal; Energia: 10161.39 kJ; Białko ogółem: 135.39 g; białko zwierzęce: 96.18 g; białko roślinne: 39.21 g; Tłuszcz: 86.37 g; Węglowodany ogółem: 297.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.29 g; Sód: 3695.38 mg; Potas: 3994.54 mg; Wapń: 568.27 mg; Fosfor: 1788.33 mg; Błonnik pokarmowy: 23.04 g; suma cukrów prostych: 38.54 g; Woda: 1075.78 g; Popiół: 18.40 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-30 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paprykarz 50g, Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Filet z kurczaka gotowany 120g, Sos śmietanowy 80ml, Kasza jęczmienna 150g, Szpinak gotowany 200g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2428.01 kcal; Energia: 10161.39 kJ; Białko ogółem: 135.39 g; białko zwierzęce: 96.18 g; białko roślinne: 39.21 g; Tłuszcz: 86.37 g; Węglowodany ogółem: 297.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.29 g; Sód: 3695.38 mg; Potas: 3994.54 mg; Wapń: 568.27 mg; Fosfor: 1788.33 mg; Błonnik pokarmowy: 23.04 g; suma cukrów prostych: 38.54 g; Woda: 1075.78 g; Popiół: 18.40 g;		
czwartek 2025-01-30 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 200g,	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Filet z kurczaka gotowany 120g, Sos śmietanowy 80ml, Kasza jęczmienna 150g, Surówka z kapusty czerwonej 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z czerwonej fasoli 50g (S02, STRĄCZKI), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Sałatka jarzynowa z jogurtem 80g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, S02, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pieczywo crispy 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2939.88 kcal; Energia: 12256.71 kJ; Białko ogółem: 148.15 g; białko zwierzęce: 104.87 g; białko roślinne: 43.28 g; Tłuszcz: 106.61 g; Węglowodany ogółem: 383.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.55 g; Sód: 4018.09 mg; Potas: 4920.69 mg; Wapń: 715.11 mg; Fosfor: 2254.36 mg; Błonnik pokarmowy: 39.94 g; suma cukrów prostych: 70.70 g; Woda: 1305.19 g; Popiół: 21.22 g;		
czwartek 2025-01-30 Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Paprykarz 50g, Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 200g,	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Filet z kurczaka gotowany 120g, Sos śmietanowy 80ml, Kasza jęczmienna 150g, Kapusta czerwona gotowana 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 50g, Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2642.19 kcal; Energia: 11063.88 kJ; Białko ogółem: 140.79 g; białko zwierzęce: 101.28 g; białko roślinne: 39.51 g; Tłuszcz: 87.88 g; Węglowodany ogółem: 353.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.12 g; Sód: 3730.02 mg; Potas: 4941.20 mg; Wapń: 796.34 mg; Fosfor: 2065.72 mg; Błonnik pokarmowy: 35.03 g; suma cukrów prostych: 53.88 g; Woda: 1416.34 g; Popiół: 20.33 g;		
czwartek 2025-01-30 Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Filet z kurczaka gotowany 120g, Kasza jęczmienna 150g, Surówka z kapusty czerwonej 200g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z czerwonej fasoli 50g (S02, STRĄCZKI), Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2298.35 kcal; Energia: 9619.72 kJ; Białko ogółem: 127.08 g; białko zwierzęce: 92.88 g; białko roślinne: 34.20 g; Tłuszcz: 86.92 g; Węglowodany ogółem: 278.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.45 g; Sód: 3639.85 mg; Potas: 4081.08 mg; Wapń: 493.92 mg; Fosfor: 1787.04 mg; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; suma cukrów prostych: 31.26 g; Woda: 960.03 g; Popiół: 17.44 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-30 Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIAĄCEJ		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Szyńka krakowska parzona 50g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 50g, Ogórek konserwowy 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 200g,	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Filet z kurczaka gotowany 120g, Sos śmietanowy 80ml, Kasza jęczmienna 150g, Surówka z kapusty czerwonej 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Pasta z czerwonej fasoli 50g (S02, STRĄCZKI), Szyńka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Sałatka jarzynowa z jogurtem 80g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, S02, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Ciasteczka zbożowe 25g,
Wartości odżywcze: Energia: 2787.04 kcal; Energia: 11627.95 kJ; Białko ogółem: 147.93 g; białko zwierzęce: 108.43 g; białko roślinne: 39.50 g; Tłuszcz: 98.62 g; Węglowodany ogółem: 359.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.15 g; Sód: 4260.47 mg; Potas: 4876.33 mg; Wapń: 829.40 mg; Fosfor: 2202.23 mg; Błonnik pokarmowy: 35.36 g; suma cukrów prostych: 54.88 g; Woda: 1399.82 g; Popiół: 21.82 g;		
piątek 2025-01-31 Dieta: MEGREZ TYCHY D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Minestrone z makaronem 300ml, Dorsz panierowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g, Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g, Ogórek kiszony 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 1927.92 kcal; Energia: 8279.58 kJ; Białko ogółem: 75.27 g; białko zwierzęce: 43.78 g; białko roślinne: 31.49 g; Tłuszcz: 53.78 g; Węglowodany ogółem: 306.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.10 g; Sód: 3817.97 mg; Potas: 3447.45 mg; Wapń: 810.60 mg; Fosfor: 1279.68 mg; Błonnik pokarmowy: 29.01 g; suma cukrów prostych: 84.68 g; Woda: 1155.23 g; Popiół: 19.28 g;		
piątek 2025-01-31 Dieta: MEGREZ TYCHY D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana 20g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Minestrone z makaronem 300ml, Dorsz parowany 120g, Ziemniaki 150g, Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 1790.94 kcal; Energia: 7701.72 kJ; Białko ogółem: 77.10 g; białko zwierzęce: 44.02 g; białko roślinne: 33.09 g; Tłuszcz: 40.71 g; Węglowodany ogółem: 295.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.74 g; Sód: 3002.50 mg; Potas: 3680.80 mg; Wapń: 570.49 mg; Fosfor: 1109.25 mg; Błonnik pokarmowy: 24.77 g; suma cukrów prostych: 81.55 g; Woda: 1181.36 g; Popiół: 17.36 g;		
piątek 2025-01-31 Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kielbaska parówkowa 80g, Ketchup 17g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana 20g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml,	Minestrone z makaronem 300ml, Dorsz parowany 120g, Ziemniaki 150g, Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g, Pomidor 80g, Sałata 20g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 1790.94 kcal; Energia: 7701.72 kJ; Białko ogółem: 77.10 g; białko zwierzęce: 44.02 g; białko roślinne: 33.09 g; Tłuszcz: 40.71 g; Węglowodany ogółem: 295.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.74 g; Sód: 3002.50 mg; Potas: 3680.80 mg; Wapń: 570.49 mg; Fosfor: 1109.25 mg; Błonnik pokarmowy: 24.77 g; suma cukrów prostych: 81.55 g; Woda: 1181.36 g; Popiół: 17.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-31		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Chleb razowy 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 20g (MLEKO), Kiełbaska parówkowa 80g , Ketchup 17g 1szt , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Minestrone z makaronem 300ml , Dorsz panierowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g ,	Chleb razowy 100g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g , Ogórek kiszony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 1867.43 kcal; Energia: 7815.33 kJ; Białko ogółem: 83.24 g; białko zwierzęce: 52.29 g; białko roślinne: 30.95 g; Tłuszcz: 63.36 g; Węglowodany ogółem: 272.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.08 g; Sód: 3567.43 mg; Potas: 3794.46 mg; Wapń: 797.36 mg; Fosfor: 1486.55 mg; Błonnik pokarmowy: 34.21 g; suma cukrów prostych: 61.73 g; Woda: 1150.56 g; Popiół: 19.50 g;		
piątek 2025-01-31		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. WYSOKOBIAŁKOWA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą maną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ketchup 17g 1szt , Kiełbaska parówkowa 80g , Szyunka drobiowa gotowana 20g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Minestrone z makaronem 300ml , Dorsz parowany 120g , Ziemniaki 150g , Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g , Pomidor 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 1964.44 kcal; Energia: 8433.22 kJ; Białko ogółem: 84.10 g; białko zwierzęce: 51.12 g; białko roślinne: 32.99 g; Tłuszcz: 47.06 g; Węglowodany ogółem: 322.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.82 g; Sód: 3134.50 mg; Potas: 3977.80 mg; Wapń: 710.49 mg; Fosfor: 1336.75 mg; Błonnik pokarmowy: 30.12 g; suma cukrów prostych: 88.70 g; Woda: 1239.26 g; Popiół: 18.51 g;		
piątek 2025-01-31		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. BEZ LAKTOZY		
Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1szt , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Kiełbaska parówkowa 80g , Ketchup 17g 1szt , Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml ,	Minestrone z makaronem 300ml , Dorsz panierowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek bez laktozy z burakiem 50g , Schab ze spiżarni 50g , Ogórek kiszony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 1746.63 kcal; Energia: 7519.43 kJ; Białko ogółem: 64.82 g; białko zwierzęce: 35.57 g; białko roślinne: 29.25 g; Tłuszcz: 52.54 g; Węglowodany ogółem: 274.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.52 g; Sód: 3200.54 mg; Potas: 3215.06 mg; Wapń: 781.47 mg; Fosfor: 1146.17 mg; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; suma cukrów prostych: 71.80 g; Woda: 982.44 g; Popiół: 17.00 g;		
piątek 2025-01-31		
Dieta: MEGREZ TYCHY D. MATKI KARMIĄCEJ		
Zupa mleczna z kaszą maną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Kiełbaska parówkowa 80g , Ketchup 17g 1szt , Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 200g ,	Minestrone z makaronem 300ml , Dorsz panierowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 150g , Surówka z marchewki i selera 200g (SELER), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 50g , Ogórek kiszony 80g , Sałata 20g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2114.92 kcal; Energia: 9063.58 kJ; Białko ogółem: 83.77 g; białko zwierzęce: 49.38 g; białko roślinne: 34.39 g; Tłuszcz: 59.68 g; Węglowodany ogółem: 332.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.14 g; Sód: 3883.97 mg; Potas: 3585.45 mg; Wapń: 884.60 mg; Fosfor: 1403.68 mg; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; suma cukrów prostych: 88.68 g; Woda: 1214.63 g; Popiół: 19.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Megrez Tychy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny